

鶏肉とトマトのカレー ～地元野菜を添えて～

Chicken and tomato curry with local vegetables

トマトの酸味がさわやかなカレーです。辛さの調整はお好みで。



◎材料(2人前)

- 鶏もも肉……………120g
- 塩・こしょう……………少々
- ガラムマサラ・小麦粉……………各大さじ4
- サラダ油(鶏肉炒め用)……………適量
- 玉ねぎ……………100g
- にんにく・しょうが……………各小さじ1
- バター……………適量
- トマト水煮……………1缶(400g)
- 鶏がらスープ……………100cc
- 塩・こしょう・カレー粉……………各適量
- かぼちゃ・にんじん……………各1cm
- 茄子……………2cm
- 揚げ油……………適量
- ミニトマト……………2個
- ブロッコリー……………2個(小房に分けたもの)
- 米……………2合
- A { レーズン……………20g
- ターメリック……………小さじ1
- バター……………10g

◎つくり方

1. 鶏もも肉は20gの一口大に切り、塩・こしょうします。ガラムマサラ・小麦粉(各大さじ2)を肉にふり、よく混ぜこみます。サラダ油をひいたフライパンで8割くらい火が通るよう焼き、パットにあげます。
2. 鍋にバターを入れ、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら薄切りにした玉ねぎを加えます。透き通ってきたら残りのガラムマサラ・小麦粉を入れて焦がさないよう注意して炒めます。
3. (2)にトマト水煮と鶏がらスープを入れ、弱火で10分煮ます。次に肉を鍋に戻し、塩・こしょう・カレー粉で味を整え、さらに5分ほど煮ます。
4. かぼちゃ・にんじんは5mmの厚さで各2切れずつ、茄子は1cmの輪切りにし、素揚げします。
5. 米をとぎ、定量より少し少なめの水(米1:水1.1程度)で、Aを入れて炊きます。
6. ごはんをお皿の奥側に盛り、手前に(3)をかけ、その上を野菜で飾ります。

◎ポイント

辛さはガラムマサラとカレー粉の量で調整してください。甘めが好きな方は隠し味にちよっとお砂糖を。